

## **SKRIPSI**

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA KOMIK**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

**ANGGIT SENA SASMITA**  
**J. 310 110 107**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI JENJANG S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

**ABSTRAK**

**ANGGIT SENA SASMITA. J 310 110 107**

**PENINGKATAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA KOMIK**

**Pendahuluan** : Anemia merupakan masalah gizi utama yang masih dihadapi oleh pemerintah Indonesia. Dampak dari kejadian anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja putri. Pendidikan gizi dengan media komik pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama dengan tujuan meningkatkan pengetahuan anemia dan berpengaruh terhadap perilaku pemilihan makan yang diharapkan akan mencegah dan menanggulangi kejadian anemia.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media komik terhadap peningkatan pengetahuan anemia dan perilaku pada remaja putri.

**Metode Penelitian** : Penelitian ini termasuk dalam penelitian *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *pretest post test control group design*. Penelitian dilakukan terhadap 39 sampel, kelompok intervensi yaitu kelompok yang diberikan pendidikan gizi menggunakan media komik. Pendidikan gizi pada kelompok intervensi diberikan selama 1 minggu dengan media komik. Pengetahuan anemia pada kelompok intervensi dilihat berdasarkan hasil *pretest dan posttest*. Perilaku makan dilihat pada saat awal penelitian dan 1 bulan setelah kelompok intervensi diberikan pendidikan gizi

**Hasil** : Secara statistik terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan anemia pada kelompok yang mendapatkan pendidikan gizi ( $p=0,000$ ). Hasil penelitian juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan perubahan perilaku makan remaja putri pada kelompok intervensi ( $p=0,021$ ).

**Simpulan** : Pendidikan gizi dengan media komik dapat meningkatkan pengetahuan anemia dan mengubah perilaku makan remaja putri.

**Kata Kunci** : pendidikan gizi, komik, pengetahuan anemia, perilaku makan, remaja putri.

**Kepustakaan** : 52 : 1980-2015

**DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
BACHELOR THESIS**

**ABSTRACT**

**ANGGIT SENA SASMITA. J 310 110 107**

**THE IMPROVEMENT OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA AND EATING BEHAVIOR AFTER NUTRITIONAL EDUCATION USING COMIC BOOK IN FEMALE ADOLESCENTS**

**Background :** Anemia is one of the major nutritional problems that is still faced by Indonesians. It brings some impacts, such as decreasing concentration and learning achievement and also affecting productivity among girls. Nutritional education using comic book for Junior High School girls aims to improve anemia knowledge and influence on the eating behaviors which is expected to prevent and decrease anemia.

**Objective :** This study aimed to determine the effectiveness of comic book to increase the knowledge and eating behavior in female adolescents.

**Research Methods :** This research was a Quasy experimental study with pretest-posttest group design. Research carried out on 39 participant, intervention group was given nutrition education using a comic book for a week. Knowledge about anemia in both groups were seen based on the results of pretest and posttest scores. Eating behavior was asked prior and a month after the nutrition education was given to the intervention group

**Results :** Statistically, there was difference in the improvement of knowledge about anemia between two groups ( $p = 0.000$ ). Results of the study also stated that there was difference in changes of young girls' eating behavior between groups ( $p = 0.021$ ).

**Conclusion :** Nutritional education using comic book could improve knowledge about anemia and eating behavior in female adolescents.

**Keywords :** nutritional education, comic book, anemia knowledge, eating behavior, female adolescents.

**Reference :** 52 : 1980-2015

**PENINGKATAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN PERILAKU MAKAN PADA  
REMAJA PUTRI SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA  
KOMIK**



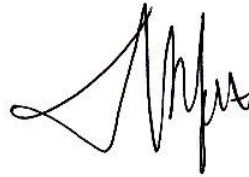
**ANGGIT SENA SASMITA**  
**J. 310 110 107**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI JENJANG S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

### **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 4 Agustus 2015



**ANGGIT SENA SASMITA**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Peningkatan Pengetahuan Anemia dan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Pendidikan Gizi dengan Media Komik

Nama Mahasiswa : Anggit Sena Sasmita

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 107

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal 4 Agustus 2015  
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 6 Agustus 2015


Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Siti Zulaekah, A., M.Si


NIK/NIDN : 751/06-0612-7501

  
Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes (Epid)

NIK/NIDN : 863/06-0807-7402

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D  
NIK/NIDN : 744/06-2312-7301



## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Peningkatan Pengetahuan Anemia dan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Pendidikan Gizi dengan Media Komik

Nama Mahasiswa : Anggit Sena Sasmita

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 107

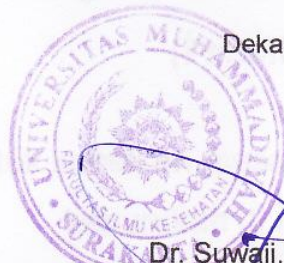
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
pada tanggal 4 Agustus 2015  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 4 Agustus 2015

Penguji I	:	Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes (Epid)	(		)
Penguji II	:	Eni Purwani, S.Si, M.Si	(		)
Penguji III	:	Muwakhidah, SKM., M.Kes	(		)

Mengetahui  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN : 19531 123 198303 1002/00-2311-5301

## MOTTO



Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman  
diantara kamu dan orang-orang yang memiliki ilmu  
pengetahuan.

**(QS. Al-Mujadillah : 11)**

Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu,  
sesungguhnya Allah  
bersama orang-orang yang sabar”

**(Q.S Al-Baqarah: 153)**

Selalu menerima tantangan sangat penting karena  
menghindarkan kita dari kepuasan sehingga kita selalu  
berusaha lebih baik dan lebih baik lagi

**(Sir Alex Ferguson)**

Together We Are Stronger

**(Penulis)**

Berjalanlah untuk kebaikan masa depan bukan untuk melihat  
keburukan di masa lalu

**(Penulis)**



## PERSEMBAHAN



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan segenap doa dan cinta kupersembahkan untaian kata dan goresan sederhana ini untuk orang-orang yang kusayangi:

Bapak Ponidi Yudi Sasmita dan Ibu Murni Rahayu Sasmita tersayang, terimakasih selalu memberiku kasih sayang dan nasehat untuk kebaikanku, serta doa yang selalu mengiringiku. Semoga ini menjadi awal untuk bisa membahagiakan bapak dan ibu. Terima Kasih bapak dan ibu atas pengorbananmu.

Adekku Nuarta Rosa Sasmita terimakasih telah menjadi penyemangat dan penghiburku dalam menyelesaikan tugas ini. Semoga kita bias bersama membahagiakan bapak dan ibu. Amin

Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si. dan ibu Yuli Kusunawati, SKM., M.Kes (Epid) selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, kritik, saran, dan perhatian selama proses pengerjaan skripsi ini

Teman seperjuanganku Firman Mukhammad Noer, Surastomo Budi Cahyono, Rista Nugraeheni, Ratna Arditya dan Azizah Nur Rokhim. Semoga kita akan tetap jadi team yang solid dan terimakasih kepada kalian atas ilmu yang telah diberikan kepada saya

Keluarga besar tyo residence Dimas adila putra, Chyndi indra mashandi, Fikri nugroho, Ade fiqri setyanto, Condro prasojo, Gumelar Aryo, Narlin, Krisna Wijaya, Abrizal sapto. Semoga kita akan tetap menjadi satu keluarga sampai akhir hayat nanti.

Keluarga besar Mahasiswa Gizi angkatan 2011 semoga silaturahmi kita tidak

hanya berhenti disini dan takkan pernah ada akhir. Terimakasih telah memberi warna dalam perjuangan menempuh kuliahku selama ini.

Kepada seorang kartunis yang penuh kreatifitas tinggi (Pak Jajak) yang banyak membantu saya terimakasih banyak yang tiada tara saya ucapkan kepada beliau atas ilmunya dan berbagai pengalamannya

Almamater tempat dimana aku menimba ilmu serta mengenal teman baru. Semoga ilmu yang kuperoleh dapat berguna dan menjadi bekal di dunia dan di akhirat

Terakhir, untuk seseorang yang masih dalam misteri yang dijanjikan Ilahi yang siapapun itu, terimakasih telah menjadi baik dan bertahan di sana.

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa manfaat. Jika hidup bisa kuceritakan di atas kertas, entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya untuk kuucapkan terima kasih.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Anggit Sena Sasmita

Tempat/Tanggal Lahir : Klaten, 11 Oktober 1993

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Alamat : Dalangan RT : 2, RW : 13, Ngemplak, Kalikotes,  
Klaten

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Bustanul Atfal ABA 1 Klaten  
2. Lulus SD Negeri 2 Ngemplak Kalikotes  
Klaten tahun 2005  
3. Lulus SMP Negeri 5 Klaten tahun 2008  
4. Lulus SMA Negeri 1 Jogonalan Klaten tahun  
2011

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini diharapkan dapat berguna bagi pembaca terutama dalam masalah anemia pada remaja putri.

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si. dan ibu Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes (Epid) selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, kritik, saran, dan perhatian selama proses pengerjaan skripsi ini.
2. Ibu Eni Purwani, M.Si dan ibu Muwakhidah, SKM, M.Kes selaku penguji dalam sidang skripsi. Terimakasih atas segala koreksi dan saran yang bermanfaat dalam penulisan skripsi ini.
3. Seluruh pihak SMP Muhammadiyah 4 Surakarta yang telah membantu dalam pelaksanaan skripsi ini.
4. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran skripsi ini hingga akhir.

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman serta masih kurangnya pemahaman yang penyusun miliki, maka penyusun berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi siapa saja yang memerlukan.

Surakarta, 4 Agustus 2015

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK .....	iii
HALAMAN JUDUL .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	vii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	viii
MOTTO .....	ix
PERSEMBAHAN .....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xii
KATA PENGANTAR .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan .....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup penelitian .....	8

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia .....	9
1. Pengertian Anemia.....	9
2. Anemia Gizi.....	9
3. Anemia Pada Remaja.....	10
B. Remaja.....	12
1. Pengertian Remaja .....	12
2. Usia Remaja .....	14
3. Gizi Pada Remaja .....	14
C. Pendidikan Gizi .....	15
1. Pengertian Pendidikan Gizi .....	15
2. Tujuan Pendidikan Gizi .....	16
D. Pengetahuan.....	17
E. Perilaku Makan .....	21
F. Media.....	24
1. Pengertian Media .....	24
2. Media Pendidikan .....	24
3. Jenis Media Pendidikan Gizi Dan Kesehatan .....	25
G. Komik.....	26
1. Pengertian Komik.....	26
H. Kerangka Teori.....	30

I.	Kerangka Konsep .....	31
J.	Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Dan Rancangan Penelitian .....	32
B.	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	32
C.	Populasi dan sampel .....	33
D.	Variabel Penelitian .....	36
E.	Definisi Operasional.....	36
F.	Pengumpulan Data .....	38
G.	Langkah-langkah Penelitian .....	40
H.	Pengolahan Data .....	47
I.	Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Gambaran Umum Sekolah .....	51
B.	Karakteristik Keluarga.....	52
C.	Karakteristik Sampel.....	53
D.	Pengetahuan Gizi Anemia .....	54
E.	Perilaku Makan Remaja Putri .....	59
F.	Keterbatasan Penelitian.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Blue Print Kuesioner Pengetahuan .....	41
Tabel 2.	Blue Print Komik .....	43
Tabel 3.	Jadwal Penelitian .....	46
Tabel 4.	Deskripsi Karakteristik Keluarga Remaja Putri .....	52
Tabel 5.	Deskripsi Pendapatan Keluarga Berdasarkan UMK (Upah Minimum Kerja) .....	53
Tabel 6.	Deskripsi Usia Remaja Putri .....	56
Tabel 7.	Deskripsi Nilai Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri .....	55
Tabel 8.	Distribusi Tingkat Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri .....	57
Tabel 9.	Deskripsi Kecukupan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri .....	61
Tabel 10.	Deskripsi Tingkat Kecukupan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri .	62
Tabel 11.	Deskripsi Tingkat Konsumsi bahan makanan pendorong dan penghambat penyerapan Zat Besi Pada Remaja Putri.....	64



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	31
Gambar 3. Rancangan Penelitian .....	32
Gambar 4. Kecukupan Asupan Zat Besi Selama Penelitian .....	62

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Pernyataan kesediaan menjadi responden
2. Formulir data sosial ekonomi keluarga
3. Kuesioner pengetahuan remaja tentang anemia
4. Form Semi-Quantitative FFQ
5. Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi remaja
6. Output hasil uji statistik
7. Jadwal kegiatan penelitian
8. Dokumentasi penelitian
9. Draft komik “ANEMIA NO WAY”